

Horario Actividades Dirigidas Top Health Veracruz



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8:00 - 8:45	POWER	CORE		CICLO INDOOR	TRX
8:00 - 9:00			PILATES		
9:30 - 10:15	TRX		POWER		GAP
9:30 - 10:30		PILATES		PILATES	
10:30 - 11:15	CICLO VIRTUAL	CICLO INDOOR	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL
12:00 - 12:45	BOX TOP	CICLO VIRTUAL	GAP	CICLO VIRTUAL	
12:30 - 13:00					CORE EXPRESS
13:00 - 13:45	CICLO VIRTUAL	TRX	CICLO VIRTUAL	FUNCTIONAL TRAINING	CICLO VIRTUAL
14:00 - 14:45	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL
18:00 - 18:45	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	FUNCTIONAL CIRCUIT
19:00 - 19:45	GAP	SUPER GLUTOP	POWER		CICLO VIRTUAL
19:00 - 20:00				PILATES FUNCTIONAL	
20:00 - 20:45	CICLO INDOOR	FUNCTIONAL TRAINING	CICLO INDOOR	TRX	CICLO VIRTUAL
20:00 - 21:00			CLUB CORREDORES		NOVIEMBRE
21:00 - 21:45	CORE	CICLO VIRTUAL	BOX TOP	CICLO VIRTUAL	

ACTIVIDADES ESPECIALES	CORE TRX DÍA 8 - 21:00H	TRX CORE DÍA 2 - 13:00H	CICLO HITS 90'S DÍA 3 - 20:00H	ESPALDA SANA DÍA 11 - 9:30H	
	INTERVAL CICLO DÍA 15 - 20:00H	ESPALDA SANA DÍA 16 - 9:30H	POWER MIX DÍA 17 - 9:30H	INTERVAL CICLO DÍA 18 - 8:00H	
		HIIT TEAMS DÍA 30 - 20:00H	POWER REMEMBER DÍA 17 - 19:00H	CROSS TRAINING DÍA 25 - 13:00H	
	SENDERISMO SIERRA MORENA DÍA 27 - 8:00H				

EN CIRCUNSTANCIAS CRÍTICAS, PUEDE QUE EL HORARIO DE CLASES SUFRA ALGÚN CAMBIO DE ÚLTIMA HORA. LA DIRECCIÓN HARÁ TODO LO POSIBLE PARA COMUNICAR PREVIAMENTE LOS CAMBIOS EN EL TABLÓN DE ANUNCIOS.



CATEGORIAS	CUERPO Y MENTE	CARDIOVASCULAR	ALTA INTENSIDAD	COREOGRAFIADAS	TONIFICACIÓN-FUERZA
------------	----------------	----------------	-----------------	----------------	---------------------